

Cannabis. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD vzw, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - april 2019 (herziene herdruk) -
D/2019/6030/5
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com

VAD

Vlaanderen
is zorg

Cannabis is de bekendste en meest gebruikte illegale drug. Het is ook de drug waarover De DrugLijn het grootste aantal vragen krijgt. Is een joint niet meer dan een pretsigaret? Of is het een drug die minder onschuldig is dan hij lijkt? Kan cannabis een psychose uitlokken? Deze folder biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen. Sommige vragen komen van mensen die gebruiken, andere van hun familie, vrienden of collega's.

Wat is het?

Cannabis, of voluit Cannabis Sativa, is de Latijnse naam voor de hennepplant. De vezels van die plant worden al eeuwenlang gebruikt om touw en kledij te maken. Ook de olie kent tal van toepassingen zoals in voeding of cosmetica. Vooral de vrouwelijke cannabisplant bevat roesopwekkende stoffen. De gedroogde bloemtoppen ervan heten marihuana, dat beter bekend is als weed (of wiet). Die toppen hebben een groenbruine kleur en scheiden een hars af met een sterke, typische geur. De hars van de plant kan ook tot blokjes of plakjes geperst worden die er haast uitzien als bouillonblokjes. Dat heet hasj of ook wel 'hasjiesj' of 'shit'. Hasjolie is nog geconcentreerder, maar komt bij ons zelden voor. Een ander product waar de laatste jaren wel veel over te doen is, is CBD-olie.

Wat doet het?

Cannabis bevat tientallen stoffen. Die noemen we cannabinoïden. De bekendste is THC (delta-9-tetrahydrocannabinol). Die geeft een 'high' gevoel, een licht euforische stemming. Afhankelijk van de dosis beïnvloedt cannabis hoe men tijd en ruimte ervaart. Kleuren en muziek kunnen intenser lijken. Cannabis kan ook een 'lachkick' (lachbui) of 'vreetkick' (hongergevoel) uitlokken.

Een andere stof in cannabis is CBD (canabidiol). Die werkt eerder rustgevend en pijnstillend. De hoeveelheid THC en CBD in een plant beïnvloedt in welke mate cannabis een uitgelaten, ontspannen of suf gevoel geeft.

Hoe wordt het gebruikt?

Roken

Cannabis wordt meestal gerookt. Dat heet 'blowen' of 'smoren'. De marihuana of hasj wordt tussen de tabak in een gerolde sigaret (een 'joint') verkruimeld, maar kan ook puur gerookt worden (een 'stick'). Het kan ook met een pijpje (chillum), in een waterpijp (bong) of met een verdamper (vaporiser). Het effect begint na enkele minuten en duurt ongeveer twee tot vier uur.

Eten of drinken

Soms worden hasj en marihuana verwerkt in eten (bijvoorbeeld in een 'spacecake') of in drank (bijvoorbeeld in thee). Het effect is dan moeilijker te doseren omdat het via de maag pas veel later in het bloed terechtkomt. Het kan één tot vier uur duren voor er effect optreedt. Hierdoor wordt er snel te veel cannabis gebruikt, waardoor de kans op een slechte roes groter wordt. De effecten houden ook langer aan.

Wat als iemand gebruikt?

Paniekreacties bij het ontdekken van iemands cannabisgebruik komen steeds minder voor. Dat is een goede zaak want paniek is een slechte raadgever. Minimaliseren omdat het ‘maar cannabis is’, is evenmin een optie. Druggebruik is nooit vanzelfsprekend.

De DrugLijn krijgt regelmatig de vraag of en wanneer cannabisgebruik een probleem is. Het antwoord is niet eenvoudig: gaat het om experimenteren of om problematisch gebruik? Welke vorm het ook aanneemt, je bezorgdheid als partner, vriend, collega of ouder is vaak groot. Omdat je het beste voor hebt met de persoon die gebruikt en je hem of haar voor problemen wil behoeden, is gebruik verbieden of ontraden een logische reactie. Toch is dat helaas geen garantie op succes.

In het omgaan met iemands cannabisgebruik is een open en eerlijk gesprek de beste aanpak. Voer zo’n gesprek op basis van goede informatie en zonder wederzijdse vooroordelen. Stel het gesprek gerust even uit als praten niet lukt of te emotioneel wordt, maar hou contact. Zoek hiervoor naar positieve aanknopingspunten waardoor praten mogelijk blijft. Spreek je bezorgdheid uit, maar vermijd eindeloze discussies over de drug cannabis op zich. Je focust je in die gesprekken beter op de (mogelijke) gevolgen van het gebruik op de persoon en op zijn of haar omgeving. Argumenten als problemen op school, op het werk, in een relatie of met het gerecht zijn zeker zo doorslaggevend als de mogelijke gezondheidsschade door cannabis.
Bepaal voor jezelf waar de grens ligt. Maak duidelijk wat voor jou kan en niet kan en wees daarin consequent.

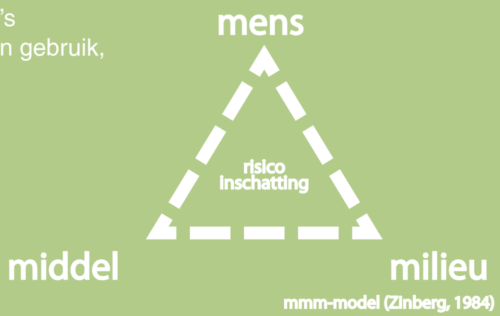
Is een rustig gesprek onmogelijk? Of is er sprake van zwaar gebruik, of van iemand heel jong die gebruikt? Zoek dan steun bij iemand die je vertrouwt: een vriend(in), andere ouders, je huisarts, ...
Verschillende centra bieden steun aan ouders, partners, vrienden en gezinsleden die begeleiding of advies willen. Zij bekijken samen met jou hoe je de situatie best benadert en hoe je er opnieuw meer vat op kan krijgen.

Check zeker www.druglijn.be voor info en advies over hoe je kan omgaan met cannabisgebruik. Mensen die gebruiken, maar ook ouders, vrienden of partners vinden er info op maat.



Wat kan er fout gaan bij cannabisgebruik?

Zoals bij elke drug verschillen de risico's naargelang de gebruiker, de manier van gebruik, de hoeveelheid, de plaats en het moment van het gebruik. De drug (middel), de gebruiker (mens) en de omgeving (milieu) beïnvloeden elkaar en bepalen het risico.



Cannabisgebruik (middel) verstoort het geheugen. Concentreren lukt moeilijker en het reactievermogen daalt (mens). Omdat je onder invloed sneller afgeleid bent en trager reageert, gaan cannabis en verkeer, studie of werk niet samen (milieu). Cannabis versterkt (in het algemeen) het gevoel van het moment. Wie zich dus niet goed voelt, kan zich er nog slechter door gaan voelen.

Overdosis

Te veel cannabis ineens gebruiken is niet levensbedreigend, maar het kan wel verkeerd uitdraaien. Je kan je ziek voelen (misselijk, duizelig, …) of gaan 'flippen' (angst, paniek, hyperventilatie). Dit komt meer voor bij personen die geen ervaring met cannabis hebben of zich niet goed in hun vel voelen. Het kan ook fout gaan als iemand een hogere dosis binnenkrijgt dan verwacht (bijvoorbeeld via 'spacecake' of geconcentreerde cannabisproducten). Ook bij mensen die omwille van medische, lichamelijke of psychische redenen extra gevoelig zijn voor de invloed van drugs, zal cannabis sneller vervelende effecten uitlokken.

Combinaties

Veel mensen die cannabis gebruiken, roken ook tabak of drinken ook alcohol. Sommigen combineren het ook met andere illegale drugs. Dit geeft soms onverwachte reacties, zoals plotse misselijkheid of paniek. Cannabis kan het effect van oppeppende drugs (cocaïne, speed, xtc) camoufleren. Bij het gebruik van tripmiddelen kan het hallucinaties versterken met een grotere kans op 'flippen' tot gevolg.

De wet

Over de wet bestaan veel misvattingen. Cannabis is niet gelegaliseerd. Het is zowel voor minderjarigen als meerderjarigen bij wet verboden. Voor wie achttien of ouder is, kan het bezit van een gebruikershoeveelheid (maximum drie gram of één plant) de laagste vervolgingsprioriteit krijgen. De politie stelt dan enkel een verkort proces-verbaal op. Heb je meer in bezit, word je meermaals betrapt of zijn er verzwarende omstandigheden, zoals gebruik in aanwezigheid van een minderjarige of verstoring van de openbare orde, dan komt er sowieso verdere vervolging.
In bepaalde steden, gemeenten of op bepaalde festivals kan je echter ook een onmiddellijke inning (een geldboete) opgelegd krijgen, zelfs wanneer je minder dan een gebruikshoeveelheid op zak hebt. Rijden onder invloed van cannabis wordt zwaar beboet. Actuele info over de wetgeving vind je op www.druglijn.be

En bij regelmatig cannabisgebruik?

Roken

Cannabisrook bevat, net als die van gewone tabak, koolmonoxide en teer. Koolmonoxide is slecht voor hart- en bloedvaten en teer is slecht voor de longen. Doordat THC de bloedvaten verwijdt en blowers de rook dieper inhaleren dan tabaksrokers, krijgt een blower tot vijfmaal meer teer en koolmonoxide in de longen. Bovendien bestaat het risico dat wie joints rookt ook aan tabak verslaafd raakt.

Zwangerschap en borstvoeding

Bij mannen en vrouwen die veel cannabis gebruiken, kan de vruchtbaarheid tijdelijk dalen.

Een ongeboren baby wordt via de moederkoek aan THC en andere stoffen blootgesteld. Wanneer cannabis gerookt wordt, zorgt dit voor minder toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de baby. Samen vergroot dit de kans op vroeggeboorte, afwijkingen en een miskraam.

Cannabis komt ook in de moedermelk terecht. Daarom wordt het - net zoals tabak, alcohol en andere drugs - afgeraden tijdens de borstvoeding.

Verslaving

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.

Je bent geestelijk afhankelijk als je steeds sterker naar een drug verlangt en je niet meer goed kan voelen zonder. Bij de meesten komt het gelukkig niet zo ver. Toch raakt zo’n 1 op 10 volwassenen die cannabis gebruiken en 1 op 6 mensen die sinds jonge leeftijd cannabis gebruiken afhankelijk. Vooral wie gaandeweg met cannabis aan zijn of haar problemen wil ontsnappen, loopt kans op verslaving. Een drug zoals cannabis bevredigt sommige behoeften en verlangens wel tijdelijk, maar lost de problemen nooit op.

Je bent lichamelijk afhankelijk als je lichaam protesteert wanneer je met een drug stopt (onthoudingsverschijnselen). De kans op lichamelijke afhankelijkheid van cannabis is niet groot, maar bestaat wel. Wie lang en veel cannabis gebruikt, kan bij het stoppen last krijgen van ontwenningsverschijnselen, zoals woede of agressie, verminderde eetlust, prikkelbaarheid, onrust en angst. Deze verschijnselen bereiken hun piek twee tot drie dagen na het stoppen en verdwijnen meestal na één week.

Cannabis leidt niet automatisch tot een behoefte aan zwaardere drugs. Onder mensen die cannabis gebruiken zijn soms wel andere drugs voorhanden. Dat kan de overstap vergemakkelijken. Toch gebeurt dat bij de meerderheid niet.

Van veel en langdurig cannabisgebruik kan je suf, loom, ongeïnteresseerd en onverschillig worden. Bij zwaar gebruik kan men sneller in zichzelf gekeerd raken, sociaal angstig worden of waandenkbeelden ontwikkelen. Op die manier komt men ook sneller in conflicten en relationele problemen terecht.

Waarom zijn sommige mensen extra kwetsbaar?

Psychoses en schizofrenie

De laatste jaren is er veel te doen over het verband tussen cannabisgebruik en schizofrenie en psychoses. Dit verband is intussen aangetoond. Cannabis kan psychotische reacties veroorzaken: wanneer iemand een hoge dosis gebruikt (onder andere via cannabisconcentraten) of door persoonlijke gevoeligheid voor de effecten van cannabis. Mensen met psychische problemen of aanleg voor psychotische stoornissen vormen daarom een risicogroep. Cannabis kan deze problemen versterken.

Wie een psychose doormaakt, heeft daarom echter nog geen schizofrenie. Cannabis doet schizofrenie trouwens ook niet ontstaan. Hoe en waarom schizofrenie ontstaat, is nog steeds niet echt achterhaald.

De kwetsbaarheid van jongeren

De impact van drugs op de hersenen van jongeren werd lang onderschat. De puberteit is belangrijk voor de ontwikkeling van bepaalde hersengebieden die tegelijk erg gevoelig zijn voor de impact van cannabis. In de puberteit zijn jongeren impulsiever, op zoek naar grenzen en kicks. Ze zijn op zoek naar een eigen identiteit, moeten tal van sociale vaardigheden ontwikkelen en ook leren omgaan met ontgoochelingen, verveling en mislukking. Net als elke drug kan cannabis een negatief effect hebben op die ontwikkeling. Het kan als gemakkelijke oplossing dienen om met problemen en tegenslagen om te gaan.

Onderzoek leert dat hoe jonger iemand met cannabis, alcohol of andere drugs begint, hoe groter de kans op problemen is en hoe groter de kans dat de jongere blijft gebruiken. Om al die redenen is cannabisgebruik af te raden.



Waar kan je hulp en informatie vinden?

Na het lezen van deze folder blijven ongetwijfeld heel wat vragen onbeantwoord. Ben je op zoek naar meer informatie, wil je advies of zoek je hulp? Bij De DrugLijn vind je een persoonlijk antwoord.

Zit je met vragen over je eigen cannabisgebruik of dat van iemand uit je omgeving? Wil je een eerste advies of gesprek? Dan zijn er tal van centra waar je terechtkan. Weet dat je steeds kunt rekenen op discretie: voor al deze instanties geldt het beroepsgeheim. Ook als ouder, partner of vriend van iemand die cannabis gebruikt, kun je daar aankloppen voor advies en ondersteuning. De DrugLijn bezorgt je graag adressen.

Wie wil weten hoe riskant zijn cannabisgebruik is, kan dat gratis en anoniem nagaan met een online test. Wie zijn gebruik wil minderen of stoppen, kan aan de slag met een online zelfhulpprogramma. Gratis, anoniem en dag en nacht beschikbaar. www.druglijn.be maakt je daarbij wegwijs.

Contacteer De DrugLijn

Bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel via 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- met een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be